



Ryhmäliikunta- & Cross Training-tunnit 5.8.2019 ->

<u>MAANANTAI</u>	<u>TIISTAI</u>	<u>KESKIVIIKKO</u>	<u>TORSTAI</u>	<u>PERJANTAI</u>	<u>LAUANTAI</u>	<u>SUNNUNTAI</u>
8.30 RPM@30	9.30 CT-STRENGTH 60	10.00 LIHASKUNTO 50	9.30 KEHONPAINO& LIKKUVUUS 50	8.30 RPM@30	10.30 SPRINT@30	
9.05 KAHVAKUULA 45			10.30 CT-MIX 60	9.30 CT-STRENGTH 60	11.00 CT-MIX 60	
				09.05 CXWORX@30	11.05 BODYPUMP@30	19.00 BODYBALANCE@55
16.30 CT-STRENGTH 60		16.30 CT-MIX 60				
17.05 NISKA-SELKÄ 45	16.30 BOOTCAMP 55	16.50 REISI-VATSA-PAKARA 50				
17.20 SPRINT@30	17.30 KEHONPAINO& LIKKUVUUS 50	17.30 CT-PROGRESSIO 60	16.30 KAHVAKUULA 55	16.30 KUNTOPIIRI 50		
17.30 CT-STREETWORKOUT 60	17.40 RPM@45	17.50 BASIC SPINNING 30	17.30 CT-STRENGTH 60	17.30 CT-RING STRENGTH 60		
18.00 BASIC SPINNING 30	18.30 CT-STRENGTH 60	18.25 CXWORX@30	17.40 SPRINT@30			
18.30 CT-PROGRESSIO 60	18.40 BODYPUMP@55	18.30 CT-BASIC 60	18.15 BODYPUMP@45			
18.40 CXWORX@30	19.30 CT-PAINONNOSTO 60	19.00 FLOW-YOGA™50	18.30 CT-SUMMERWORKOUT 60			
19.30 CT-BASIC 60		19.30 CT-STRENGTH 60	19.30 CT-PAINONNOSTO 60			

Kesän uutuuks:

CT-SummerWorkOut

Tunnit joissa CT-etuliite ovat
ainoastaan CrossTraining-jäsenille